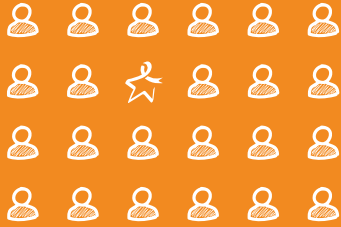


KOJ PUAS TAU PAUB?

1 leej ntawm **24** leeg muaj ib leeg yuav mob qog ntawm nyhuv.



Tsis hais poj niam los txiv neej, yeej mob **tib yam**.



1 leej ntawm **5** leeg hnuv nyoog txij **54** rov hauv, yeej tshawb pom muaj qog ntawm hnyu.



✓ur:

GET YOUR REAR IN GEAR®



Cov koom haum Get Your Rear in Gear®, Tour de Tush®, thiab Caboose Cup™ thiaj tau tawm tswv yim sau ntawv nrhiav nyiaj los pab rau kev mob nyhuv mob qog. 50 lub nroog tau los koom tes tuav txoj dej num no ua qhov chaws pab cuam rau cov neeg kom tuaj ntsuam mob, thiab kev pab cuam rau tsoom neeg mob.

Nrhiav qhov kev pab cuam nyob ze koj ntawm coloncancercoalition.org/events

Xav paub ntxiv txog kev mob qog ntawv txoj hnyuv loj, mus saib tau: coloncancercoalition.org

Pab peb npaj kev ceev faj, ntawm tswv yim los xaiv qhov nyiam, soj qab saib thiab raws peb ntawm Facebook, Twitter, thiab Instagram.



Get Your Rear in Gear® thiab Tour de Tush® yog trademark ntawm lub tsev ua num Colon Cancer Coalition. Caboose Cup™ yog trademark ntawm lub tsev ua num Colon Cancer Coalition.

KEV SOJ NTSUAM MOB QOG CANCER NTAWM TXOJ HNYUV LAUS (LOJ): 101

Kawm kom Paub, Tshawb saib kom pom tseeb, Tsis txob txaj muag.



KEV SOJ NSTUAM MUAJ NTAU TXOJ HAUV KEV

Tso Quav mus kuaj

Soj ntsuam txog yus cov quav, saib puas pom muaj ntshav nyob xyaw nrog yus cov quav. Muab cov khoom siv los ntim xa mus rau koj tus kws tshuaj (los yog qhov chaws kho mob). Yog tias pom muaj ntshav nyob nrog cov quav, los sis tej yam txaws txas, ces yuav tsum tau mus tsum saib txoj hnyuv.

- (FIT Test) Tso quav mus kuaj txhua txhua xyoo
- (FOBT Test) Tso ntshav kuaj txhua txhua xyoo
- (mt sDNA Test) Kuaj DNA ntawm koj cov quav.

Kev tshawb saib kom pom tseeb

Qhov chaw kho mob los yog koj tus kws kho mob yuav ntsuam saib koj txoj hnyuv laus (loj) thiab koj qhov chaw tso quav saib puas muaj nqaij hlav los yog muaj (qog) ua cancer. Kev tsum teeb mus saib (colonoscopies), mus tsum koj txoj hnyuv yuav pab tiv thaiv kev mob qog yog pom muaj nqaij hlav ces yuav muab cov nqaij ntawv tsem tawm. Qhov kev ntsuam no yuav tau ntxuav koj txoj hnyuv ib hnuv ua ntej lawv yuav tsum saib qhov mob.

- Txhua 10 xyoo twg yuav tsum mus tsum teeb mus saib (colonoscopies), yog tsum tsis muaj dab tsi.*
- Txhua 5 xyoo twg, ntsuam txog colonoscopy nyob deb tuaj*

**Tej zaum koj tus kws kho mob yuav qhia koj txog kev soj ntsuam no yuav qhia raws lub sij hawm yuav tuaj kuaj thiab keeb kwm yav tas los ntawm koj tej kev ntsuam xyuas.*

Kev ntsib kws kho mob

Yuav tau mus tso ntshav ntawm koj tus kws kho mob qhov chaws ua hauj lwm, yog tias koj tsis qa quav mus rau lawv tshawb saib los yog ntsuam kom pom tseeb.

Kev sau qhia txog kev hlais nqaij hlav hauv hnyuv.

Yog tias muaj qaij hlav rau koj es raug hlais tawm lawm, yuav tau nug koj tus kws kho mob seb nws puas cia koj mus kuaj ntxov, thiab kuaj tsis tu ncuav nrog rau koj tsev neeg (xws li niam/txiv, nus/muag thiab menyuum) kuaj ntxov thiab kuaj tsis tu ncuav yuav tsum yog qhov koj tus kws kho mob kom koj ua.

Nrog yus tus kws kho mob tham txog qhov kev ntsuam xyuas seb qhov twg zoo tshaj rau yus.

KEV QHIA NTXIV TXOG KEV SIV TEEB MUS TSOM (COLONOSCOPY)

Tsis muaj ib txoj kev ntsuam xyuas twg yuav pab tau kev paub txog zoo npaum li siv teeb tsum mus saib qog qaij cancer ntawm txoj hnuv loj. Yuav tsum ua raws li peb sob lus nram no thiaj pab tau txog kev mus ntsuam xyuas siv teeb tsum mus saib.

1. Teem sij hawm.



Qhov nyuaj tshaj tej zaum yog muab koj lub xov tooj los hu teem sij hawm mus tsum colonoscopy. Nco ntsoov tias tej zaum koj yuav tau so hauj lwm thaum yuav npaj mus kuaj thiab hnuv mus kuaj ntawv.



Kev qhia ntxiv: Teem caij mus tsum hnyuv rau hnuv Monday yav sawv ntxov, koj thiaj tau npaj rau hnuv Sunday thiab koj thiaj tau so hauj lwm ib hnuv xwb. Thiab teem rau thaum sawv ntxov vim tias koj yuav tau yoo mov thiab thiaj yuav tau noj mov sai thaum noj tau

2. Kev npaj.



Tu txoj hnyuv kom du thiaj yooj yim rau kev hlais thiab nrhiav qhov nqaij hlav. Yuav tsum ua raws li kws kho mob qhia thiab nug cov kws kho mob yog koj tsis to tau qhov twg ua ntej.

Feem ntau, txoj kev yuav los ua kom cov zaub mov hauv txoj hnyuv loj tawm, yuav tsum noj tej zaub mov dawb ua ntej ob peb hnuv, thiab haus dej ntshiab ntshiab rau ib hnuv ua ntej, yuav tsum npaj cov khoom no kom muaj nyob rau koj chav ua mov noj:

- mov dawb, ncuav ci
- qos yaj ywm hau (yuav tsuv tev cov tawv tawm)
- kaus poom txiv thiab zaub
- kua txiv (apple) yog cov zoo dua ntais
- Jell-O (txhob noj cov xim liab)
- Haus dej qab zib (7-Up, Sierra Mist tej qho chaw kuj cia haus root beer)
- Haus coffee thiab tea (txob haus milk los sis creamer)
- Kua nqaij



Kev qhia ntxiv: Tsis txob noj nqaij ntau ntau ua ntej ob peb hnuv, kom cov kev npaj koj tus kws kho mob tau qhia koj npaj lawm mus tau zoo kom kev kho mus raw siab xav thiab yooj yim.

Koj tus kws tshuaj yuav muab ib co dej tshuaj rau koj haus, Yuav kom pab cov tshuaj no nqis mus rau hauv plab zoo:

- Cia cov dej ntawv kom txias txias.
- Haus ntawm tu kav pas, muab cev mus rau tom qa.
- Noj cov qhov noom qhuav, los yog txiv qaub kom qhov ncauj txhob iab.



Kev qhia ntxiv: Yog kev qhia kom koj tov dej haus (xws li siv Gatorade)txwv tsis pub koj tov lwm yam dej li cov koj nyiam haus.

Hnuv yus npaj yuav kuaj ntawv yuav tsum nyob ze ntawm chav dej. Feem coob kuj siv cov ntawv ntub mos mos los so zoo dua.



Kev qhia ntxiv: Pleev cov tshuaj hemorrhoid (los sis cov tshuaj pleev menyuum ntshe). Ua ntej thaum yuav pib los pab yus cov nqaij thiaj tsis xeeb txob yus. Tsis tas li yuav tsum pleev mus ntxiv yog yus xa pleev ntxiv.

3. Ua siab tus tus.



BHnuv koj yuav mus tsum ntawv yuav tsum ua siab tus tus. Txhob ceeb thiab ntaus siab me thiaj mus tau zoo. Txhob tshai, yuav tsum nug txog kev yuav npaj li cas, kev ua yus tsaug zog, thiab kev yuav ua li cas thiaj tsis xeeb txob yus.

ATom qab lawv tsum saib tas lawm, yuav tsum nug seb kev ntsuam xyuas ntawv muaj dab tsi. Thiab yuav tsum paub tias thaum twg koj yuav tsum tau rov mus tsum saib dua. Los yog tshuav qhov twg ntxiv koj yuav tsum tau ua.



Kev qhia ntxiv: Ib tus phooj ywg los sis tsev neeg yuav tsum tau nyob tos koj. Lawv yuav pab koj thaum koj tsis tau feeb meej, thiab nrog saib koj noj mov tom qab kev tsum xyuas tag. Koj yuav tshai plab heev.